

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2115.52 kcal; B: 71.3 g; T: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.9 g; W: 356.62 g; W tym cukry: 65.96 g; Bł.: 29.04 g; Sól: 9.71 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 61.94 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2930.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2190.74 kcal; B: 79.55 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 65.46 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3079.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 1986.93 kcal; B: 78.73 g; T: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 64.15 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4079.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (**SEL,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1990.32 kcal; B: 76.22 g; T: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 317.08 g; W tym cukry: 29.32 g; Bł.: 49.14 g; Sól: 11.18 g; WW: 26.84 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 53.85 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 4.94 %; K: 3572.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 2210.09 kcal; B: 82.33 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 65.39 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3181.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Dżem 25g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1727.13 kcal; B: 41.7 g; T: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 301.86 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 3.91 g; WW: 27.7 Por; Ener. z B: 9.66 %; Ener. z W: 63.98 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3565.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Schab gotowany plastry 40 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1968.01 kcal; B: 86.61 g; T: 35.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; W: 336.52 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 63.57 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4207.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1874.25 kcal; B: 80.12 g; T: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.9 g; W: 303.3 g; W tym cukry: 73.71 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 2.14 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 60.81 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3942.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, _),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2209.09 kcal; B: 107.49 g; T: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 335.04 g; W tym cukry: 85.96 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 1.33 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3466.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Dżem 25g 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1866.98 kcal; B: 51.8 g; T: 31.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; W: 354.53 g; W tym cukry: 84.97 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.45 Por; Ener. z B: 11.1 %; Ener. z W: 71.51 %; Ener. z T: 15.33 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2312.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany plastry 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g,

Wartości odżywcze: E: 1757.96 kcal; B: 96.19 g; T: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; W: 277.51 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 5.37 g; WW: 25.62 Por; Ener. z B: 21.89 %; Ener. z W: 58.24 %; Ener. z T: 17.3 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2895.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ser żółty 40 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2563.6 kcal; B: 97.15 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 409.96 g; W tym cukry: 80.56 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.51 Por; Ener. z B: 15.16 %; Ener. z W: 58.48 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3354.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynek wieprzowy 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynek wieprzowy 30 g (SOJ, _), Pomidor 50 g,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2670.73 kcal; B: 95.93 g; T: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 453.72 g; W tym cukry: 90.85 g; Bł.: 36.21 g; Sól: 10.38 g; WW: 41.7 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 62.53 %; Ener. z T: 20.03 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3891.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ser żółty 40 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2455.62 kcal; B: 93.55 g; T: 64.9 g; Kw. tł. nasy.: 26.4 g; W: 386.81 g; W tym cukry: 66.41 g; Bł.: 39.4 g; Sól: 9.15 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3287.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Płatki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2185.59 kcal; B: 73.35 g; T: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 353.98 g; W tym cukry: 86.64 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 3.95 g; WW: 33.11 Por; Ener. z B: 13.42 %; Ener. z W: 60.6 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3844.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)* 150 g (SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2058.59 kcal; B: 65.66 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; W: 338.33 g; W tym cukry: 65.9 g; Bł.: 21.49 g; Sól: 3.18 g; WW: 31.7 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 61.57 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3352.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2070.99 kcal; B: 70.44 g; T: 41.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; W: 367.69 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.3 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 66.18 %; Ener. z T: 17.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2561.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2101.72 kcal; B: 82.47 g; T: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 349.05 g; W tym cukry: 92.97 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 7.37 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 62.54 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4072.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 100 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, _), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1523.66 kcal; B: 67.09 g; T: 38.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 236.01 g; W tym cukry: 78.58 g; Bł.: 16.38 g; Sól: 5.37 g; WW: 21.98 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 57.66 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2677.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 140 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, _), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1654.88 kcal; B: 66.19 g; T: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.8 g; W: 253.24 g; W tym cukry: 80.79 g; Bł.: 17.8 g; Sól: 5.63 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 56.91 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2818.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 140 g , Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 1876.09 kcal; B: 75.59 g; T: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 290.74 g; W tym cukry: 87.65 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 6.99 g; WW: 27.05 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 57.63 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3206.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2300.79 kcal; B: 77.54 g; T: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 388.81 g; W tym cukry: 62.98 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 11.06 g; WW: 35.54 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 61.96 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 2630.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2262.84 kcal; B: 78.14 g; T: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 380.08 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 10.8 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 13.81 %; Ener. z W: 61.44 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2718.78 mg;